

DAFTAR PUSTAKA

- Adam .Durahim, 2007. Membandingkan Waktu Tempuh Lari 400 Meter Dengan Pemanasan 30% , 50%, dan 70% Denyut Jantung Maksimal (Tesis). Surabaya, Universitas Airlangga
- Alireza Najjar, Hassanpour, Ghanbari Ali, Ebrahimian Maryam. 2013. Comparing Hold Relax - Proprioceptive Neuromuscular Facilitation and Static Stretching Techniques in Management of Hamstring Tightness. *Student Research Committee, Rehabilitation School, Shiraz University of Medical Sciences*, Iran.
- Alireza Najjar, Hassanpour, Ghanbari Ali, Ebrahimian Maryam. 2013. Comparing Hold Relax - Proprioceptive Neuromuscular Facilitation and Static Stretching Techniques in Management of Hamstring Tightness. *Student Research Committee, Rehabilitation School, Shiraz University of Medical Sciences*, Iran.
- Alter, M.J., 2004. *Teknik Peregangan Olahraga*; alih bahasa Jamal Habib, Rajagrafindo Persada, Jakarta, hal.15
- Arya, 2010; *Teknik dasar bermain futsal*, diakses tanggal 7 April 2011, dari <http://routeterritory.wordpress.com/2010/08/17/teknik-dasar-permainan-futsal/>
- David G. *Stretching and Flexibility Secrets for Success* diakses tanggal 12 Desember 2010, dari <http://www.fit-zone.com>.
- Evan, 2010. *Metode Stretching Otot Hamstring*; diakses tanggal 7 Desember 2010, dari <http://www.infofisioterapi.com/metode-streching-otot-hamstring.html>.
- Gummerson, 2000. *Stretching and Flexibility*, Bred Appleton, Accepted: February, 2010 from: http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching_3.html
- Gyton, 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi II. EGC; Jakarta.
- Hardjono. Perbedaan Pengaruh antara Contractrelax Stretcnhiang dengan Stretching pada Pemendekan Otot Upper Travesius. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*. April 2003; Vol 3 No 1
- Irawati, Tengadi Santoso. 1997. *Fisiologi Kedokteran*. (A. Guyton, Terjemahan) Edisi 9. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC

- Jean mayer,dkk; *Effects Of Pnf Stretching On Flexibility In Division 3 Female Collegiate Soccer Player*; diakses tanggal 3 januari 2010, dari <http://www.mirallas.org/Esport/PNFStretching.pdf>
- Kisner, C. and Colby, L. A., 1996. *Therapeutic Exercise Foundation and Technique*; Third Edition, F. A. Davis Company, Philadelphia
- Kurz. 2012. *Bagaimana Peregangan ?* diakses dari <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/02/peregangan-yang-baik-dan-benar.html>. pada 29 Maret 2013.
- M, irfan, Natalia, 2008. *Beda Pengaruh Auto Stretching Dengan Contrax Rilex Stretching Terhadap Penambahan Panjang Otot Hamstring*. Ui Esa Unggul : Jakarta
- Mualifah, umi. 2010. *Etika Layanan pada Olahraga Futsal*, FIOR. Malang
- Putz R. & Pabst R. *Buku Atlas Anatomi Manusia Sobotta*. Alih bahasa : Dr.rer. physiol. Dr. Septelia Inawati Wanandi. Editor edisi bahasa Indonesia : dr. Y. Joko Suyono. Edisi 21. Jilid 2. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta. 2000
- Rafqi, ahmad, 2010. *Cedera Otot Hamstring*, tanggal 7 April 2011, dari <http://rafqiachmat.blogspot.com/2010/10/cedera-otot-hamstring.html>
- Roger H. *Stretching and Flexibility*, diakses tanggal 12 Desember 2010, dari http://www.crossfit.com/journal/library/41_06_Stretch_Flexibility.pdf
- Schrader JW Surburg PR. 1997. Proprioceptive Neuromuscular Facili- 30. Spernoga SG, Uhl TL, Arnold BL, Et Al. *Duration Of Maintained Tation Techniques In Sports Medicine: A Reassessment*. J Athl Hamstring Flexibility After A One-Time, Modified Hold-Relax Train 1997; 32 (1): 34-9
- Setiawan, Erick. 2007. *Fleksibilitas Dan Senam Sehat Indonesia Pada Wanita Usia Lanjut*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Shield, Edgar W. Phillip A. Gribble, Kevin M. Guskiewicz, William E. Prentice. 2012. Editorial Effects of Static and Hold-Relax Stretching on Hamstring Range of Motion Using the Flexibility. *LE1000. JSR Volume8,Issue3,August* Diakses dari <http://journals.Humankinetics.com>.
- Sofwanhadi, Rio. 2006. *Peran Kinesiologi Dalam Prevensi Dan Manajemen Obesitas*. Jurnal Anatomi Indonesia Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Jakarta.

- Souza Zaman, G., Jessop, H. L., Muzylak, M., , R. L., Pitsillides, A. A., Price, J. S. and Lanyon, L. L. (2007). *Osteocytes Use Estrogen Receptor Alpha To Respond To strain But Their Er Alpha Content Is Regulated By Estrogen. J. Bone Miner. Res.* 21, 1297-1306
- Valdivia, Olga Delgado, 2009. *Changes in flexibility according to gender and educational stage.* [http://www. a p u n t s m e d e s p o r t . c o m . / a r t i c l e s o r i g i n a l /](http://www.apuntsmedesport.com/articlesoriginal/) . Diakses tanggal 2 Januari 2010.
- Wahyuni dan Isnaini, H. 2004. *Latihan Peregangan untuk Meningkatkan Fleksibilitas Punggung*, infokes Vol 8
- Whittle, Michael W., 2001. *Terminology Used In Gait Analysis-Normal Gait-Gait Analysis an Introduction* on <http://www.elsevier.com>